

SECONDI PIATTI

Sgombro gratinato al forno con erbe

LUOGO: Europa / Italia

DOSI PER: 4 persone DIFFICOLTÀ: bassa PREPARAZIONE: 15 min COTTURA: 18 min COSTO: basso

REPERIBILITÀ ALIMENTI: molto facile



Lo **sgombro gratinato al forno** è la scelta perfetta se cerchi un secondo piatto a base di pesce azzurro economico, saporito e pronto in pochissimi minuti. Con la sua gratinatura dorata e profumata, questa ricetta riesce a conquistare anche chi di solito è diffidente verso i sapori decisi del mare.

Per ottimizzare i tempi, chiedi al tuo pescivendolo di fiducia di eviscerare e pulire il pesce: in questo modo ricavare i tuoi **filetti di sgombro al forno** sarà un'operazione rapida e priva di intoppi. Se ami le preparazioni marinare fresche e veloci, prova anche le nostre [alici marinate](#).

Il vero segreto per un risultato da maestro risiede

nella panatura, che deve risultare **sabbiosa e leggermente umida** al tatto grazie al giusto apporto di olio extravergine. Questo accorgimento evita che il trito aromatico si bruci durante la cottura, assicurandoti una **crosticina croccante** che racchiude una polpa morbida e succosa.

Se ami la rapidità e una doratura asciutta, puoi cuocere i filetti esattamente come faresti per le [sardine in friggitrice ad aria](#) o per le irresistibili [alici dorate in friggitrice ad aria](#). Si tratta di un metodo di cottura ideale per il pesce azzurro, perfetto persino per i succulenti [tranci di tonno in friggitrice ad aria](#).

Vuoi comporre un menu informale e sfizioso per tutta la famiglia? Accompagna questo piatto con delle dorate [cotolette di tonno e patate](#), perfette per fare la felicità di grandi e piccini.

INGREDIENTI PER 4 PORZIONI

SGOMBRO freschi - 4
PANGRATTATO 100 gr
MAZZETTO AROMATICO timo, origano, santoreggia e rosmarino - 1
SPICCHIO DI AGLIO 2
LIMONE BIOLOGICO 1
OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA (EVO)
SALE FINO
PEPE NERO macinato al momento -

COME FARE LO SGOMBRO GRATINATO AL FORNO

1 Lava accuratamente lo sgombro sotto l'acqua corrente fredda per eliminare ogni impurità, quindi tamponalo delicatamente con della carta assorbente da cucina per asciugarlo alla perfezione.

Se hai fatto pulire ed eviscerare lo sgombro dal pescivendolo, procedi direttamente con la sfilettatura: incidi la carne appena sotto la testa con un coltello affilato e fai scorrere delicatamente la lama lungo tutta la spina dorsale fino alla coda, ricavando così il primo filetto.

Capovolgi il pesce e ripeti il taglio sull'altro lato per ottenere il secondo filetto. Procedi allo stesso modo con i restanti pesci, fino a ricavare un totale di 8 filetti puliti.





- 2 Sbuccia gli spicchi d'aglio e disponili su un tagliere insieme alle erbe aromatiche fresche (santoreggia, timo, origano e rosmarino). Con un coltello a lama liscia ben affilata, trita tutto finemente fino a ottenere un battuto aromatico profumato e omogeneo.





- 3** Versa il pangrattato in una ciotola, aggiungi il trito di erbe e aglio, un pizzico di sale e una macinata di pepe nero fresco.

Unisci due o tre cucchiaini di olio extravergine d'oliva e mescola con le mani o con un cucchiaino finché non ottieni un composto **sabbioso e leggermente umido**, perfetto per aderire al pesce senza disperdersi.







- 4 Rivesti una teglia con un foglio di carta forno e ungi leggermente la base con un filo d'olio extravergine d'oliva.

Adagia i filetti di sgombro all'interno della teglia, tenendoli leggermente distanziati e disponendoli con la pelle rivolta verso il basso.





- 5** Aggiusta i filetti con un pizzico di sale e ricoprili generosamente con la panatura alle erbe appena preparata.

Premi delicatamente con i polpastrelli su tutta la superficie per far aderire bene il composto alla polpa del pesce, quindi completa con un ultimo filo d'olio extravergine d'oliva a crudo su tutta la teglia.





6 Inforna la teglia in forno statico preriscaldato a 200 °C per circa 20 minuti, finché la superficie non risulterà ben dorata e piacevolmente croccante.

In alternativa, puoi utilizzare la **friggitrice ad aria**: cuoci i filetti sempre a 200 °C per circa 10 minuti, controllando la doratura a metà tempo.

Sforna lo sgombro gratinato e lascialo riposare per un paio di minuti a temperatura ambiente prima di portarlo in tavola.

Servi i filetti ben caldi, accompagnandoli con qualche fettina o spicchio di limone fresco da spremere a piacere al momento.





CONSERVAZIONE

Ti consiglio di gustare lo **sgombro gratinato al forno** appena preparato, quando la panatura alle erbe è al massimo della sua fragranza e croccantezza.

Se ti avanzano dei filetti, puoi conservarli in frigorifero per un massimo di **1-2 giorni**, chiusi all'interno di un contenitore ermetico.

Al momento di servirli, riscalda lo sgombro per pochi minuti in **forno preriscaldato a 180 °C** o in **friggitrice ad aria** per ridare vigore alla gratinatura. Ti sconsiglio il microonde, che renderebbe la crosta molle e umida.

La congelazione è sconsigliata, poiché altererebbe la consistenza della carne del pesce e farebbe perdere tutta la croccantezza alla panatura.

CONSIGLI E VARIANTI

Per ottenere il miglior risultato possibile, assicurati di acquistare sgombri freschissimi: l'occhio deve essere vivido e sporgente, la pelle brillante e le carni ben sode al tatto.

Fai molta attenzione ai tempi di cottura: lo sgombro è un pesce dalle carni ricche e saporite, ma se prolunghi troppo la permanenza in forno rischia di asciugarsi. Appena noti la gratinatura dorata e uniforme, sfornalo subito.

Aggiungi il succo di limone solo ed esclusivamente al momento di servire direttamente nel piatto; versarlo prima della cottura o sopra la teglia calda renderebbe la panatura morbida, vanificando l'effetto croccante.

Vuoi personalizzare la ricetta? Prova queste sfiziose alternative:

Profumata agli agrumi: unisci alla panatura della scorza grattugiata di limone e arancia non trattati per regalare al piatto una nota fresca e agrumata irresistibile.

Con frutta secca: arricchisci il pangrattato con una manciata di mandorle a lamelle o pinoli tritati grossolanamente per una consistenza ancora più "crunchy".

All'isolana con pomodorini e olive: aggiungi al trito aromatico qualche capperi dissalato, olive taggiasche tritate e disponi attorno ai filetti una manciata di pomodorini ciliegino a spicchi prima di infornare.

Variante piccante: se ami i sapori decisi, aggiungi un pizzico di peperoncino fresco tritato o un pizzico di paprika dolce direttamente nella ciotola con le erbe.

Versione senza glutine: puoi sostituire il pangrattato tradizionale con pangrattato gluten-free oppure con farina di mais per impanature, garantendo la stessa doratura dorata e fragrante.